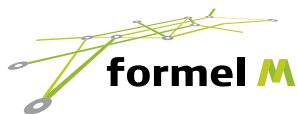


# SMART TRANSPORT I ARBEJDSSTIDEN

- tips og anbefalinger til grøn,  
sund og effektiv transport



BRUG SJÆLDENT TAXI

BRUG BIL

BRUG BUS OG TOG

BRUG CYKLEN

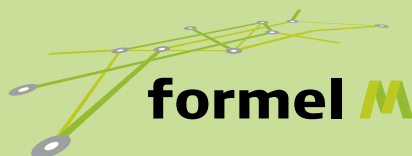
BRUG REJSEFRI MØDER

## Smart transport i arbejdstiden

I projektet Formel M har vi en vision om at gøre den arbejdsrelaterede transport smartere til gavn for dig, din arbejdsplads og klimaet. Med smart mener vi grøn, sund og effektiv transport. Derfor har vi i denne guide samlet nogle enkle tips og anbefalinger til, hvordan du kan prioritere din transport smartere og spare CO<sub>2</sub>.

Du tænker måske, at du alene ikke kan gøre den store forskel ved at ændre på små ting i hverdagen. Men hvis hele din arbejdsplads og mange andre arbejdspladser begynder at handle anderledes, så har det stor betydning.

Brug transporttrappen som udgangspunkt, når du skal vælge din transportform. Den kan hjælpe dig til at prioritere, om du skal cykle, tage bussen eller måske holde dit møde helt uden transport.



# Transporttrappen

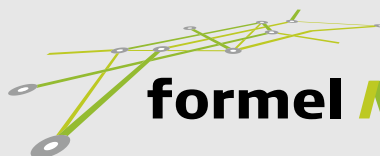
**BRUG SJÆLDENT TAXI**  
- kun i særlige tilfælde

**BRUG BIL**  
- med omtanke

**BRUG BUS OG TOG**  
- og få tid foræret

**BRUG CYKLEN**  
- og få motion i arbejdstiden

**BRUG REJSEFRI MØDER**  
- er din transport nødvendig?



## Brug rejsefri møder – er din transport nødvendig?

Når du planlægger dit møde, så overvej om, det kan holdes uden transport og dermed rejsefrit. Det vil sige, at du holder mødet over telefon eller en internetbaseret løsning. Et rejsefrit møde sparer masser af tid, penge og reducerer CO<sub>2</sub>-udledningen.

Hvis du ikke kan holde et rejsefrit møde, så prøv at lægge mødet på det sted, som giver mindst mulig transport for det samlede antal deltagere.



# Brug rejsefri møder – er din transport nødvendig?

## Eksempel

Hvis du har et møde på en time og skal rejse fra Næstved til Kolding, kan du i stedet prøve at holde mødet over Skype eller via et videomøde. Her sparer du 4 timer og 46 kilo CO<sub>2</sub> i forhold til, hvis du tog turen i bil.

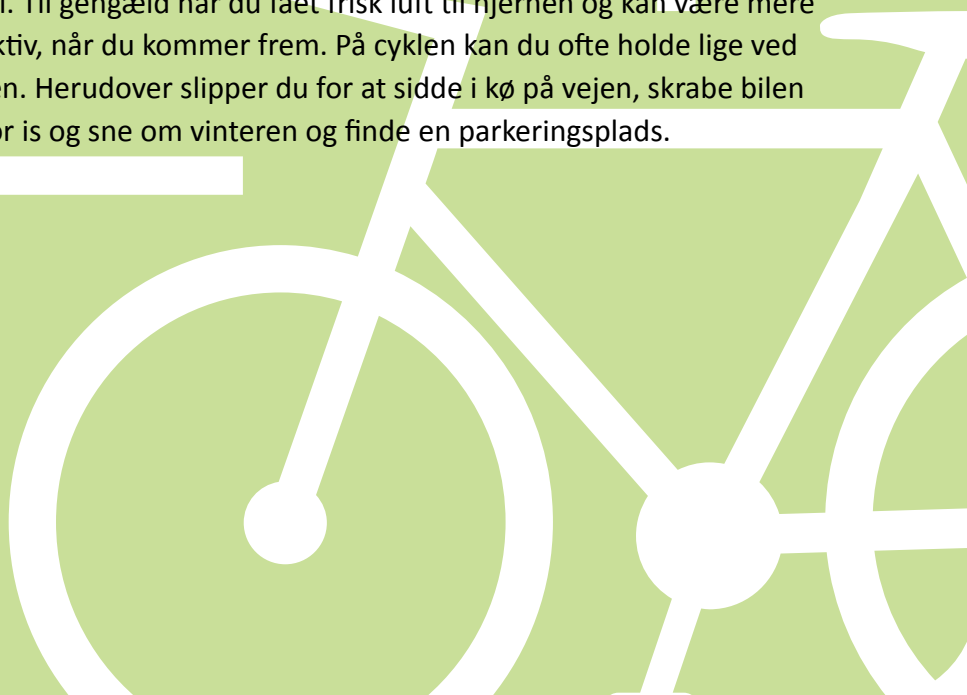
## Mere info

- Undersøgelser viser, at man ved at bruge videomøder kan reducere rejseomkostningerne, styrke kommunikationen mellem forskellige afdelinger og med eksterne kontakter samt forbedre balancen mellem arbejde og fritid for medarbejderne. Møder kan holdes kortere og oftere, hvis man ikke skal bruge transporttid.
- Få mere viden på [www.itst.dk/groenit/videomoeder](http://www.itst.dk/groenit/videomoeder)

## Brug cyklen – og få motion i arbejdstiden

Når du skal ud til møder og har mindre end fem kilometer til din destination, er det oplagt at cykle. Du får frisk luft, gratis motion og sparer CO<sub>2</sub>.

Der kan være strækninger, som vil tage 10-15 minutter ekstra på cykel. Til gengæld har du fået frisk luft til hjernen og kan være mere effektiv, når du kommer frem. På cyklen kan du ofte holde lige ved døren. Herudover slipper du for at sidde i kø på vejen, skrabe bilen fri for is og sne om vinteren og finde en parkeringsplads.





## Brug cyklen – og få motion i arbejdstiden

### Eksempel

Har du et møde 3 kilometer væk, tager det cirka 10 minutter at cykle hver vej. Du vil forbrænde cirka 140 kalorier på turen ud og hjem, hvis du vejer 70 kilo. Samme tur i en benzinbil tager cirka 5 minutter hver vej, men du får ingen motion og udleder samtidigt et helt kilo CO<sub>2</sub>.

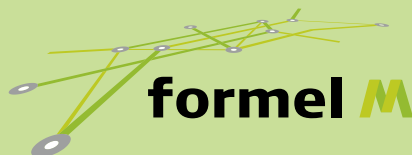
### Mere info

- Undersøgelser viser, at personer, som bruger cyklen i hverdagen, har færre sygedage og længere levetid end personer, der ikke er aktive.
- Læs mere om cykling og kalorier på [www.cyklistforbundet.dk](http://www.cyklistforbundet.dk) og [www.cykelogi.dk](http://www.cykelogi.dk)

## Brug bus og tog – og få tid foræret

På strækninger, hvor der er gode kollektive transportmuligheder, kan det være en fordel at benytte bus og tog.

Tog og bus giver mulighed for at koble af mellem to møder, eller du kan bruge tiden til at arbejde i. Mange bus- og togforbindelser har internet, som du kan koble dig på med din smartphone, computer eller tablet.





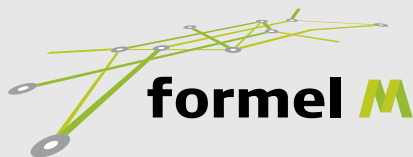
# Brug bus og tog – og få tid foræret

## Eksempel

Hvis du har brug for at transportere dig mellem København og Fredericia, er toget oplagt som transportmiddel. Turen tager cirka 4 timer og 40 minutter ud og hjem, uanset om du tager tog eller bil. Når du tager toget, får du denne tid foræret til at arbejde i. Herudover udleder du kun 11,8 kilo CO<sub>2</sub> på togturen frem for 57,8 kilo CO<sub>2</sub> i bil.

## Mere info

- Find din rejse med bus og tog på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk)



## Brug bilen – med omtanke

Det kan i nogle tilfælde være en fordel at bruge bilen, hvis der ikke er gode forbindelser med bus eller tog. Fyld bilen op med kolleger, hvis I er flere, som skal samme vej.

Bruger du arbejdspladsens bil, anbefales det kun at bruge bilen til kortere møder, så bilen ikke står uudnyttet hen i mange timer, hvor dine kolleger kunne have brugt den.

Hvis du bruger bil, kan du med fordel køre mere energieffektivt og spare brændstof, penge og CO<sub>2</sub> ved at bruge Trafikstyrelsens KørGrønt råd. Her er tre af rådene:

- Brems med motoren i stedet for at koble ud
- Kør i et så højt gear som muligt – spring gerne et gear over, når du accelererer
- Kør ikke for hurtigt – fart øger brændstofforbruget

# Brug bilen – med omtanke

## Eksempel

Hvis du har brug for at transportere dig mellem Helsingør og Haslev, kan det være en fordel at bruge bilen, da du sparer tid. Turen i bil tager 2 timer og 40 minutter ud og hjem og udleder 27,2 kilo CO<sub>2</sub>. Den samme tur kræver en rejse med tre forskellige tog, som tager i alt 4 timer og 10 minutter ud og hjem, og udleder dog kun 5,2 kilo CO<sub>2</sub>.

## Mere info

- Sammenlign dit CO<sub>2</sub>-udslip i bil, bus eller tog på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk)
- Find flere råd om energieffektiv kørsel på [www.kørgrønt.dk](http://www.kørgrønt.dk)

## Brug sjældent taxi – kun i særlige tilfælde

Kørsel i taxi er dyrt for arbejdspladsen og udleder mindst lige så meget CO<sub>2</sub> som en bil. Men taxien kan være en fordel i kombination med bus- og togrejser, hvis du er kommet til en station, hvor der mangler en hurtig forbindelse til din endelige destination.

Taxi kan også være nødvendig i akutoptåede situationer, hvor du ikke har andre transportmidler til rådighed.

TAXI



## Brug sjældent taxi – kun i særlige tilfælde

### Eksempel

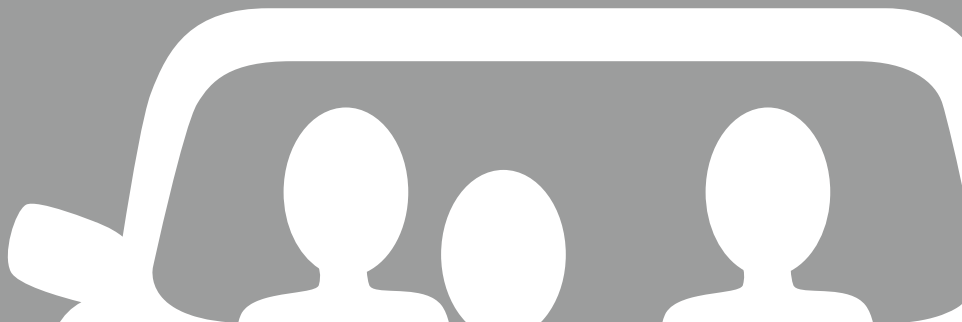
En tur fra Værløse station i Nordsjælland til Messe C i Fredericia kan gøres med bil eller ved at kombinere tog med taxi fra Fredericia Banegård til Messe C. Den økonomiske besparelse med tog og taxi i forhold til bil er på 40%, og CO<sub>2</sub>-udslippet reduceres med 63 %. Med bil koster turen cirka 560 kroner, tager cirka 2 timer og 20 minutter og udleder 29 kilo CO<sub>2</sub>. Samme tur med tog og taxi koster cirka 330 kroner, tager 2 timer og 30 minutter og udleder kun 10,5 kilo CO<sub>2</sub>. Den kombinerede tog og taxitur tager altså kun 10 minutter mere, men der er væsentlige besparelser at hente i penge og CO<sub>2</sub>.

### Mere info

- Find taxipriser på [www.findtaxa.dk](http://www.findtaxa.dk)
- Sammenlign kombinerede rejser med rejser i bil på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk)

Guiden "Smart transport i arbejdstiden" er udviklet til kommuner og virksomheder, som vil arbejde med transport og mobilitet. Guiden henvender sig til medarbejdere, der har transport i forbindelse med arbejdet og i arbejdstiden.

Formel M er et projekt, der arbejder med at gøre danskernes transportvaner grønnere og kommunernes trafikplanlægning mere bæredygtig. Projektet er et samarbejde mellem private virksomheder, kommuner og forskningsinstitutioner. I alt arbejder ti kommuner, fire hospitaler og 60 virksomheder med bæredygtige transportvaner i Formel M. Læs mere om Formel M på [www.formelm.dk](http://www.formelm.dk)



Formel M er støttet af:



Region  
Hovedstaden

Guiden er udviklet af:

**Ballerup Kommune og Formel M**

